

慮をした。コロナ禍において、人と人とのつながりの持つ意味が改めて見直される中で、上土町において関係をつなげ、まちづくりの推進力となってきたカフェ「あげつち」の果たす役割について考える良い機会になった。

### (3)活動の成果

- ・コロナ禍における新しい形式の「地域づくり学習会」の在り方の模索をすることができた。
- ・コロナ禍においても、これまでお世話になってきた地域住民の方たちとの関係性を引き継ぎ、ともにこれからの地域づくりの在り方を考える機会をつくることができた。
- ・①および②に関する地域づくり学習会に関しては、市民タイムスをはじめとする新聞各社において新聞記事として掲載された。

### (4)成果の公表(活動発表・論文執筆等)

- ・本年度、購入をした遠隔機材に関しては、次年度以降における「地域づくり学習会」を実施する際にも継続して使用していくこととする。それをもって、今後においても新型コロナウイルス感染症への対応が必要となることから、それらの遠隔機器を活用した新たな形式の「地域づくり学習会」を試みていくこととしたい。
- ・「地域づくり学習会」における②「『カフェあげつち』からみるまちと人」における成果としては、2021年度に作成予定の増尾・向井ゼミの卒業論文に学習成果を反映させるとともに、学習会の内容を地域住民や関係者とも共有をし、今後の上土町の地域づくりにおいて活かしていくこととしたい。

## 7. 地域スポーツチームと連携したスポーツを通じた地域振興に関する取組み

人間健康学部健康栄養学科 長谷川 尋之

### (1)活動の計画

プロスポーツチームは、「集客力」、「発信力」など活動に伴う価値があり、様々な地域活動の軸、拠点としての活用が可能である。現在、信州ブレイブウォリアーズでは、スポンサー企業から提供された地域食材を本学で調理、選手への提供及びチーム広報と協力した食材発信、あるいは健康チェック教室の企画、運営を行っている。徐々に活動の認知度、協力者が増え、地域との連携が深まっており、2020年度も継続実施及び新たな取組みとして、地域の健康食材を取り入れた商品開発を計画している。

本活動には、以下の2点の成果が期待できる。

- ①プロスポーツを通じた地域の食材、地域の健康づくりなど地域振興に繋がる
- ②活動の企画段階から学生と協同して実施し、実践的な教育活動に繋がる

### (2)活動内容

本活動は、スポーツ「する」「観る」「支える(育てる)」の3つの参加の観点に着目し、地域スポーツの新たな価値の創出を目的とした。2020年度は、特に「支える(育てる)」を重点項目として、地域連携協定を

締結している株式会社信州スポーツスピリットと協力のもと、以下のような地域活動を実施した。

#### 1)地域のジュニアアスリートへの食育

信州ブレイブウォリアーズと連携して、地域のジュニアアスリートを対象に「食トレ」講習会を2021年2月28日(日)、松本市総合体育館で実施した。講習会は信州ブレイブウォリアーズのトップチームの栄養サポートで蓄積した知見に基づき、受講者の競技スポーツに置き換え、選手にとっての食事の意味について講演を行った。

#### 2)スポンサー企業と連携した活動

2020-21シーズンは、ホクト株式会社と連携してきのこの炊き込みご飯を使ったおにぎりを信州ブレイブウォリアーズの選手へ提供した。スポーツの観戦者は、選手との繋がりを感じることで観戦動機や満足度に繋がるという研究があり、ホクト株式会社と連携して選手の補食を体験、学んでもらうことを目的にきのこ炊き込みご飯のおにぎりを会場で販売した。

### (3)活動の成果

上記の1)は、コロナ感染対策に基づき、事前予約制で親子10組20人の定員で行った。実施終了後、チーム関係者から好評であり、2021年度以降の県内の各地域やオンライン開催に広げて実施の要望がある他、バスケットボール教室などの連動も検討している。

上記の2)は、毎試合100個限定販売を行い完売した。観戦客やボランティアスタッフから、選手が食べているものと同じものを食べられることに対して好意的な評価を得た。また、販売場所やホクト株式会社のホームページ等で補食に関する資料提供を行い、単に販売するだけではなく、選手(スポーツをする人)に対する補食の意義を伝える場としても活用できた。

また、上記の活動は、それぞれMGプレス(2021年3月10日掲載)、長野朝日放送(2021年5月5日放送)などの取材を受けた。

### (4)共同活動者

株式会社信州スポーツスピリット

### (5)成果の公表(活動発表・論文執筆等)

2020-21シーズンは2021年4月末現在も継続していることから、地域総合研究第23号等で実践報告を検討している。

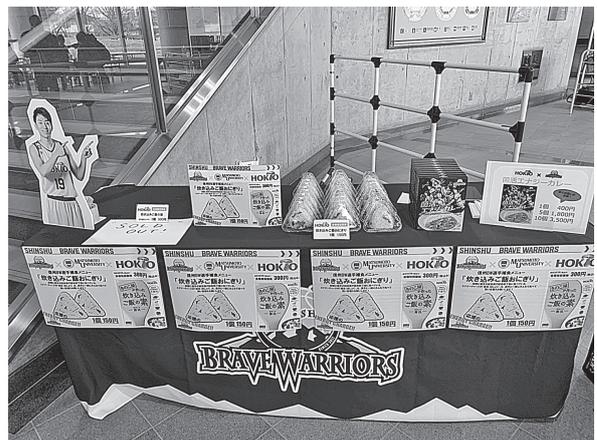


写真 試合会場における炊き込みご飯おにぎり販売の様子

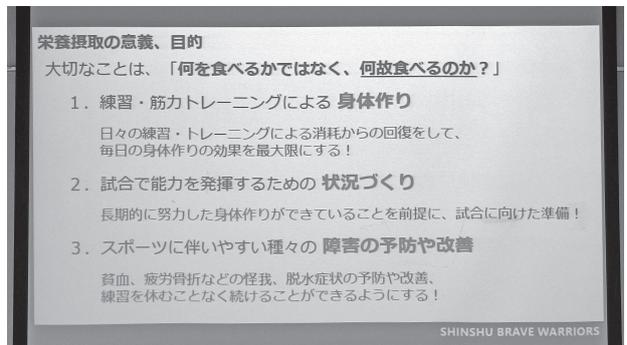
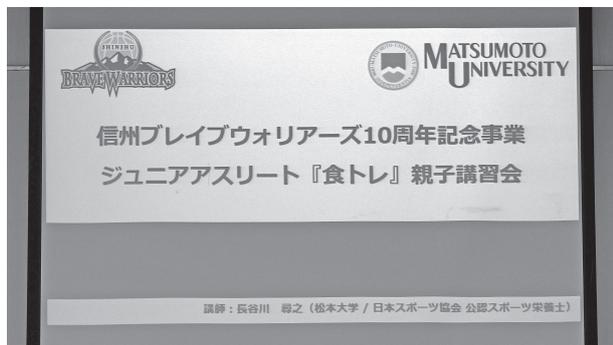


写真 「食トレ」講習会のスライド(動画より画像を抜粋)

## 8. 運動習慣を身に付けるための運動処方の実践と効果の検討

人間健康学部スポーツ健康学科 田邊 愛子

### (1)活動の計画(研究の進め方および期待される成果)

運動習慣を身に付けるために大切なのは、一人ひとりの健康状態や体力に合った運動を行うことである。それには、医学や運動生理学の専門知識を持ち、高血圧や糖尿病などのハイリスク者にも安全でかつ

効果的な運動を処方することが必要である。どの年代にも対応できる運動指導のスキルを身に付けるために、小学生から後期高齢者までを対象に各ステージに応じた指導を実践し、とくに中・後期高齢者対しては実践した長期にわたる運動教室が体力に及ぼす効果について検証する。